

# OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

## Un appel à la gentillesse

### UN APPEL À LA GENTILLESSE... ENVERS VOUS-MÊME ET LES AUTRES

C'est la [Semaine de la santé mentale](#). Le thème de cette année est Un appel à la gentillesse, la compassion est humaine. Tout le monde peut apprendre la compassion et en manifester, et, ce faisant, améliorer sa propre vie et celle des autres. Avoir de la compassion pour les autres est bien sûr important, mais il est tout aussi important de faire preuve de compassion et d'amour envers soi-même.

Prendre soin de soi, c'est être le champion de sa propre santé mentale, émotionnelle et physique. C'est prendre soin de vous, faire des choses qui vous aident à vous sentir bien, nouer (ou renouer) avec votre moi intérieur, interagir avec d'autres, participer à des causes qui vous sont importantes, demander de l'aide et bien plus.

Il est important de déterminer les stratégies qui répondront le mieux aux besoins de votre école. Par exemple, les annonces du matin et les activités suggérées pourraient être une façon de lancer ou de poursuivre la conversation sur la promotion de la santé mentale à votre école.

*Faites preuve de gentillesse chaque fois que c'est possible, c'est toujours possible.* – Le Dalai-Lama

#### Qui sont les champions à votre école?

Identifiez les personnes ou les groupes à votre école qui peuvent diriger des initiatives de santé mentale :

- Personnel enseignant, travailleuses et travailleurs auprès des enfants et des jeunes ou conseillères et conseillers en orientation
- Classes ou groupes de leadership
- Groupes parascolaires, y compris le conseil des élèves, les groupes de santé mentale ou de gentillesse à l'école (groupes Jack.org, et.), les groupes responsables des annonces ou des médias sociaux

#### QUE CONTIENT CETTE RESSOURCE ET QUELS SUJETS Y SONT ABORDÉS?

Thèmes :

- Amour de soi et autosoins
- Temps d'écran et sommeil
- Alimentation et nutrition
- Bouger/activité physique

Ressources :

- [Ressources pour l'école et la classe à l'intention du personnel enseignant](#)
- [Calendriers de bien-être](#)
- [Annonces pour l'école](#) et [Publications pour médias sociaux](#)
- [Activités à faire à la maison avec les parents et tuteurs](#)
- [Liens vers des soutiens et des ressources sur la santé mentale](#)

# OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

## Un appel à la gentillesse

### RESSOURCES POUR L'ÉCOLE ET LA CLASSE À L'INTENTION DU PERSONNEL ENSEIGNANT

#### Plans de leçon et activités

- **Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMSO)** - [Guide séquentiel de SMSO](#) : Inscrivez-vous pour obtenir les guides de Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Comprend des leçons sur la santé mentale pour les classes de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année.
- **EPS Canada** - [Activités axées sur le bien-être émotionnel](#) : ces activités aideront les élèves à mieux gérer leurs émotions et à surmonter les obstacles.
- **Jeunesse, J'écoute** - [Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](#) : Si vous êtes à la recherche d'idées d'autosoins à partager avec votre communauté scolaire, visitez le site Web de [Jeunesse, J'écoute](#) et consultez sa [Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](#).
- **Association canadienne pour la santé mentale** - [Un appel à la gentillesse - Une classe sous le signe de la compassion : trousse à l'intention du personnel enseignant](#) (pour les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année) : des outils pour encourager la compassion dans la salle de classe.

Sujet	Élémentaire	Secondaire
<p><b>Jour 1 : Amour de soi et autosoins</b></p> <p>Invitez les élèves à réfléchir aux autosoins, à l'amour de soi et au discours intérieur positif aujourd'hui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">EPS Canada - La bonté que je t'offre réfléchit sur moi-même (Maternelle-3<sup>e</sup> année)</a></li> <li>• <a href="#">SMSO - Affirmations À quatre doigts</a> : utilisez des affirmations pour promouvoir la confiance et la résilience (4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année).</li> <li>• <a href="#">SMSO - Les autosoins pour les élèves</a> : Une fiche-conseil pour aider les élèves à pratiquer les autosoins (7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">mindyourmind - Loving Yourself, Self-Care Tips</a></li> <li>• <a href="#">mindyourmind - Trousse d'autosoins</a></li> <li>• <a href="#">Jack.org - Be There for Yourself Resources</a></li> </ul>
<p><b>Jour 2: Temps d'écran</b></p> <p>Cette semaine, c'est aussi la Semaine sans écran. <a href="#">Habilo Médias</a> a conçu des ressources pour marquer la semaine.</p> <p>Selon les <a href="#">Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures</a>, les enfants de 5 à 13 ans devraient passer au plus 2 heures par jour de temps de loisir devant les écrans et un minimum de</p>	<p><b>Prévoir des pauses nutrition sans écran</b></p> <p>Limitez l'utilisation des écrans à l'école en interdisant les écrans durant les pauses nutrition et la récréation.</p> <p>Exemples d'autres activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Habilo Médias - Trouver l'équilibre dans notre vie numérique (maternelle-3<sup>e</sup> année)</a></li> <li>• <a href="#">Habilo Médias - C'est l'heure du jeu (4<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année)</a></li> </ul>	<p>Cette semaine, c'est la Semaine sans écran ou avec moins d'écrans. Mets ton téléphone en mode NPD (Ne pas déranger) pendant les repas et les conversations importantes.</p> <p>Va dehors; limite les jeux vidéo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Habilo Médias - Notre expérience des médias</a></li> </ul>

# OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

## Un appel à la gentillesse

périodes prolongées en position assise.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Habilo Médias - Notre expérience des médias numériques est façonnée par les outils dont nous nous servons – Défi Débranche-toi (7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> année)</a></li> <li>• <a href="#">Bingo pour la Semaine sans écran</a> (en anglais)</li> </ul>	<a href="#">numériques est façonnée par les outils dont nous nous servons – Défi Débranche-toi (9<sup>e</sup>-12<sup>e</sup> année)</a>
---	--	---

<p><b>Jour 3 : Sommeil</b></p> <p>Selon les <a href="#">Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures</a>, les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit et les ados de 14 à 17 ans de 8 à 10 heures, et ce avec des heures de coucher et de lever régulières.</p> <p>Mettez l'accent sur l'adoption d'une routine du coucher et l'amélioration de l'hygiène du sommeil, et donnez des conseils pour bien dormir.</p>	<p>Trouvez des activités et des renseignements sur le sommeil sur la <a href="#">page sur le sommeil du Bureau de santé</a> (en anglais), p. ex. :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Création d'une routine du coucher</li> <li>• Conseils pour mieux dormir</li> </ul> <p>Les élèves peuvent utiliser la ressource <a href="#">Mon journal de sommeil</a> de Jeunesse, J'écoute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex - Teen Sleep Checklist</a></li> <li>• <a href="#">mindyourmind- How to Stay Well Rested</a></li> </ul> <p>Les élèves peuvent utiliser la ressource <a href="#">Mon journal de sommeil</a> de Jeunesse, J'écoute.</p>
<p><b>Jour 4 : Activité physique</b></p> <p>Faites la promotion de l'activité physique pour améliorer la santé mentale et réduire l'anxiété (p. ex. passer du temps dehors [faire les devoirs au parc], marcher ou courir avec des camarades).</p>	<p>Essayez de nouvelles activités avec vos élèves durant les séances d'APQ ou le cours d'éducation physique.</p> <p>Trouvez des exemples d'activités sur le <a href="#">site Web d'Ophea</a> ou de nouvelles activités sur l'APQ dans la <a href="#">trousse sur l'APQ</a> (en anglais).</p> <p>Démarrez un club de marche à l'heure du dîner et suivez les progrès par niveau scolaire.</p>	<p>Encouragez les élèves à essayer quelque chose de nouveau et à sortir de leur zone de confort, p. ex. du yoga, des étirements ou un nouveau sport.</p> <p>Démarrez un club de marche à l'heure du dîner et suivez les progrès par niveau scolaire.</p>
<p><b>Jour 5 : Nourriture et nutrition</b></p> <p>Présentez le <a href="#">Guide alimentaire canadien</a> ainsi que les notions de base concernant l'alimentation et les compétences culinaires. (Facultatif : mettez des copies papier du Guide</p>	<p>Préparez un repas ou une collation avec les élèves.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Publiez une photo des élèves de votre classe en train de manger ou de préparer le repas.</li> </ul>	<p>Encouragez les élèves à enrichir leurs compétences et à stimuler leurs papilles gustatives cette semaine en essayant un nouvel aliment ou une nouvelle recette à</p>

# OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

## Un appel à la gentillesse

alimentaire à la disposition des élèves et du personnel.)

- Songez à jumeler votre classe avec une classe d'élèves plus vieux.
- Des exemples de recettes se trouvent à [DécouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca).

déguster avec des amis ou leur famille.

- Des exemples de recettes se trouvent à [DécouvrezLesAliments.ca](http://DecouvrezLesAliments.ca).

### Calendriers de bien-être

Les **calendriers de bien-être** proposent des activités à accomplir chaque jour pour favoriser la santé mentale.

Vous vous demandez comment utiliser ces calendriers?

- Intégrez-les dans vos annonces quotidiennes pour mettre votre communauté scolaire au défi d'accomplir les activités quotidiennes pour obtenir un regain d'énergie.
- Utilisez-les pour encourager le personnel, les élèves et les familles à essayer de nouvelles activités.
- Servez-vous du calendrier vierge en tant que gabarit pour créer un calendrier de bien-être pour votre propre classe ou école.
- La version vierge du calendrier peut être utilisée pour une activité de classe.
- Le calendrier pour le palier secondaire peut aussi être utilisé avec les élèves de 7<sup>e</sup> et de 8<sup>e</sup> année.

Téléchargez les calendriers à partir de notre [site Web](#).

# OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

## Un appel à la gentillesse

### MÉDIAS SOCIAUX

Voici des messages pour médias sociaux que votre école peut adapter ou utiliser tels quels.

#### Facebook, Twitter, Instagram, etc.

##### Du 6 au 12 mai : Semaine de la santé mentale

Cette année, la #SemaineDeLaSantéMentale est axée sur la compassion. La compassion ne se limite pas à faire preuve de gentillesse envers les autres; il faut aussi faire preuve de gentillesse envers soi-même.

#CultivonsLaCompassion à <https://cmha.ca/fr/semaine-sante-mentale>

Célébrons la Semaine sans écran du 6 au 12 mai en mettant de côté les écrans (télé, jeux vidéo, cellulaires, tablettes et ordis) et en renouant avec les gens et le monde autour de nous. Mettez vos proches au défi de se débrancher! Consultez le site Habilo Médias pour en savoir plus. [Ressources pédagogiques - Semaine sans écran](#)

Commencez votre journée en pleine forme en obtenant assez de sommeil.

- Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.
- Les ados de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil.

Apprenez-en plus sur le sommeil et découvrez des conseils pour mieux dormir : [wechu.org/sleep](http://wechu.org/sleep).

#SemaineDeLaSantéMentale

Utilisons le mouvement et l'exercice cette semaine pour améliorer notre humeur et réduire notre stress. Sortez faire une promenade en famille ou essayez une nouvelle activité ensemble.

#SemaineDeLaSantéMentale

Comment la NOURRITURE enrichit-elle votre vie?

Est-ce qu'elle :

- ✓ Vous apporte de la joie?
- ✓ Vous sert de carburant et vous donne de l'énergie?
- ✓ Vous enseigne des compétences?
- ✓ Rassemble les gens?
- ✓ Éveille vos sens?

Essayez un nouvel aliment ou une nouvelle recette cette semaine avec votre famille :

<https://www.wechu.org/food-and-nutrition/you-can-cook> #SemaineDeLaSantéMentale

Cette semaine nous avons exploré diverses façons de faire preuve de gentillesse envers nous-mêmes. La semaine tire peut-être à sa fin, mais continuons à travailler à l'amélioration de notre santé mentale et physique.

#SemaineDeLaSantéMentale

# OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

## Un appel à la gentillesse

### ANNONCES

Voici une série d'annonces pour renseigner les élèves sur les thèmes de la semaine.

#### Amour de soi et autosoins

- Ta santé mentale est tout aussi importante que celle des autres. C'est la #SemaineDeLaSantéMentale et, cette année, elle est axée sur la compassion. La compassion ne se limite pas à témoigner de la gentillesse aux autres; il faut aussi faire preuve de gentillesse envers soi-même. Cette semaine, trouve des façons d'être gentil ou gentille avec toi-même et les autres.
- Cette semaine nous nous concentrons sur l'amour de soi. Rappelle-toi que prendre soin de soi n'est pas égoïste. Les autosoins nous permettent de nous aimer et de prendre soin de nous-mêmes ainsi que de faire preuve de gentillesse envers les gens dans notre entourage.

#### Temps d'écran

- Savais-tu que les élèves ne devraient pas passer plus de 2 heures par jour devant les écrans, par exemple à jouer des jeux vidéo, à écouter des films et à regarder les médias sociaux? Cette semaine, pense à des façons de réduire ton temps d'écran.
- Cette semaine, c'est aussi la Semaine sans écran. Limite ton temps d'écran en te mettant en mode « Ne pas déranger » pendant les repas et les conversations importantes.

#### Sommeil

- Savais-tu que le sommeil est important pour notre santé mentale? Dormir suffisamment nous permet de faire face au stress et à nos problèmes et de penser de manière plus positive. Fais du sommeil une priorité aujourd'hui.
- Commence ta journée en pleine forme en obtenant assez de sommeil. Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit et les adolescents de 14 à 17 ans en ont besoin de 8 à 10 heures. L'adoption d'une routine du coucher t'aidera à bien dormir. Mets-toi au défi d'accorder la priorité au sommeil.

#### Alimentation et nutrition

- Savais-tu que ce que nous mangeons peut améliorer notre santé mentale? Les aliments comme les légumes, les fruits, les grains entiers et les protéines maigres nous donnent les nutriments dont nous avons besoin pour être en pleine forme.
- Comment la NOURRITURE enrichit-elle ta vie? Est-ce qu'elle : t'apporte de la joie? te sert de carburant et te donne de l'énergie? t'enseigne de nouvelles compétences? rassemble les gens? éveille tes sens? Essaie un nouvel aliment ou une nouvelle recette cette semaine en famille.  
#SemaineDeLaSantéMentale

#### Activité physique

- Savais-tu que l'exercice peut améliorer la santé mentale? Faire de l'exercice améliore l'humeur et réduit l'anxiété et donne un regain d'énergie. As-tu pris le temps de bouger aujourd'hui?

# OUTILS pour la Semaine de la santé mentale :

## Un appel à la gentillesse

- As-tu essayé une nouvelle activité cette semaine? Essayer de nouvelles choses nous donne un regain d'énergie et un sentiment de bien-être. Qu'attends-tu? Essaie quelque chose de nouveau aujourd'hui!

### Récapitulation

- Cette semaine, nous avons exploré des manières de faire preuve de gentillesse envers nous-mêmes et les autres. Alors que la semaine tire à sa fin, continuons à travailler à l'amélioration de notre santé mentale et physique.

## UNE RESSOURCE POUR LES PARENTS ET TUTEURS ET LES FAMILLES



Les élèves peuvent pratiquer les auto-soins à la maison cette semaine avec leur famille.

Téléchargez cette ressource sur notre [site Web](#) et transmettez-la aux membres de votre communauté scolaire.

## OÙ OBTENIR DE L'AIDE

- Trouvez des ressources locales en consultant la [fiche de services pour les jeunes de Windsor-Essex](#) (en anglais).
- [WEConnectKids](#) est le fruit d'un partenariat regroupant les cinq principaux fournisseurs de services de santé mentale et de traitement des dépendances pour les enfants et les jeunes de la région de Windsor-Essex. Les services sont gratuits et confidentiels. Composez le 519 257-KIDS (5437).
- Le **Carrefour bien-être pour les jeunes de Windsor-Essex** offre des services aux jeunes de 12 à 25 ans. Il n'y a pas de liste d'attente et aucun renvoi n'est nécessaire. Apprenez-en plus à [youthhubyg.com/](http://youthhubyg.com/).
- **Retrouver son entrain** est un programme gratuit de développement des compétences conçu pour aider les adultes et les jeunes de 15 ans et plus à gérer leur dépression, leur anxiété et leur stress. Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin de soutien, allez à [Retrouver son entrain](#).
- Vous ressentez beaucoup d'anxiété? L'appli [MindShift CBT](#) utilise des stratégies basées sur la thérapie cognitivo-comportementale pour vous aider à comprendre votre anxiété et à acquérir des capacités d'adaptation pour la prendre en charge.



## OUTILS pour la Semaine de la santé mentale : Un appel à la gentillesse

- **Jeunesse, J'écoute** est un service bilingue offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1 800 668-6868. Des conseillers formés offrent un soutien gratuit par texto, par clavardage ou par téléphone aux enfants, adolescents et jeunes adultes.
- **Parlons maintenant** : ce service aide les jeunes de 17 ans et moins à entrer en contact avec un thérapeute et à dresser un plan avec lui pour aller de l'avant et se sentir mieux. Commencez par une conversation et partez avec un plan.